Nr. 15.



START

DWU TYGODNIK ILUSTROWANY

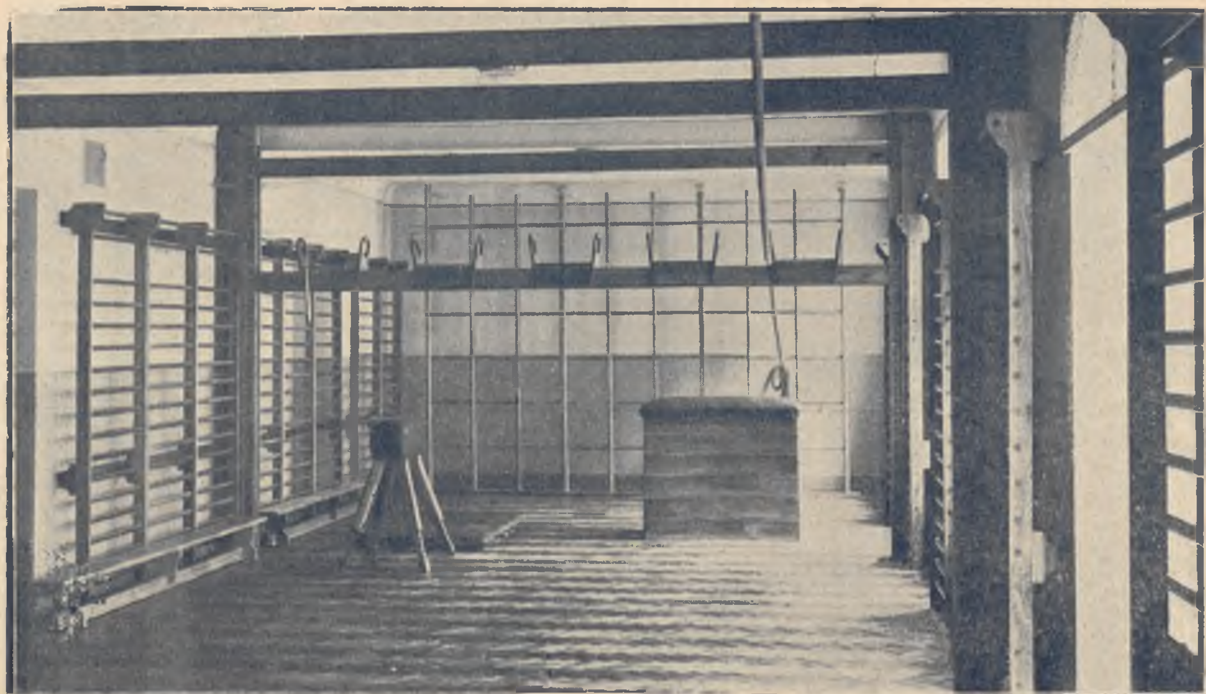
POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE

W GÓRĘ!

Grupa tańczących—metoda Jaques Dalcroze'a.

Pierwszy zeszyt listopadowy.

Cena egz. 50 groszy.



Szkoły żeńskie w Polsce coraz silniej dążą do zakładania własnych sal gimnastycznych. Ilustracja nasza przedstawia salę gimnastyczną gimnazjum warszawskiego im. Konopnickiej, urządzoną całkowicie przez wytwórnię polską.

TERENY SPORTOWE

Sprawa terenów sportowych w Polsce stanowi do dnia dzisiejszego włącznie najpoważniejszą naszą troskę i najtrudniejszą do przebycia zaporę szerokiej i szybkiej demokratyzacji sportów. Wiemy, że klubowych terenów sportowych mamy w Polsce liczbę bardzo niewielką, że stadjonów miejskich nie posiadamy wcale, jeżeli zaś zpośród niewielkiej liczby istniejących wybrać zechcemy boiska urządzone racjonalnie, zaopatrzone w niezbędne urządzenia i wyposażone nietylko w tereny dla piłki nożnej, lecz dla lekkiej atletyki oraz innych gier — zejdziemy do cyfr przerażająco małych.

Nic też dziwnego, że w tych warunkach dokonane dwa wielkie posunięcia, wymierzone ku zaspokojeniu potrzeb boiskowych ludności miejskiej, znalazły żywy oddźwięk i szczere zainteresowanie ze strony wszystkich interesujących się sprawą wychowania fizycznego i sportu młodych pokoleń.

Pierwsze śmiałe posunięcie dokonane zostało przez zjazd Związku Miast Polskich, gdzie powzięta została doniosła uchwała, polecająca gminom wydzielanie terenów na boiska sportowe. Drugiego dokonał dyrektor Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego, płk. Ulrych, który zawarł umowę z prezesem Banku Gospodarstwa Krajowego, na mocy której Bank ten udzielać będzie miastom pożyczek na inwestycje sportowe, a więc na budowę hal gimnastycznych, stadjonów, pływalni i t. d.

Tym sposobem uchwała Związku Miast Polskich znalazła wspaniałe a niezbędne uzupełnienie w umowie Dyrektora Urzędu Wychowania Fizycznego, nabierając znaczenia realnego dzięki możliwościom uzyskania niezbędnych kredytów.

Na marginesie opisanych wyżej dwóch wielkich kroków naprzód w polskiej polityce sportowej ze strony czynników oficjalnych dodać pragniemy od siebie szereg cisnących się pod pióro uwag. Mamy nadzieję, że ojcowie miast polskich pójdą obecnie w kierunku stwarzania w poszczególnych gminach sportowych stadjonów miejskich pomyślanych tak, aby skupiały na swoim terenie maximum urządzeń, pozwalających na uprawianie szeregu sportów. Miejskie stadjony sportowe winny więc zawierać obok terenu dla gier piłkarskich, poszczególnych konkurencyj lekko - atletycznych i ewentualnie toru kolarskiego, również salę gimnastyczną wyposażoną w niezbędne przyrządy oraz pływalnię. W ten sposób pomyślany stadjon miejski, grupujący w jednym punkcie terytorjalnym szereg urządzeń, umożliwiających uprawianie kilku sportów, stałby się prawdziwym ośrodkiem ruchu sportowego miast prowincjonalnych, pozwalającym w dodatku na stworzenie odpowiednich ram fachowej kontroli technicznej i organizacyjnej.

Pod względem organizacyjnym stadjon miejski winien być jak najbardziej wyzyskanym. Oczywiście — w pierwszym rzędzie musi on służyć potrzebom młodzieży szkolnej, na tej młodzieży bowiem budujemy wszystkie nasze nadzieje sportowe w przyszłości. W dalszym ciągu stadjon byłby na usługi klubów sportowych, a wreszcie musiałby zaspakajać potrzeby młodzieży niestowarzyszonej. W tej formie miejski stadjon sportowy byłby instytucją najbardziej zbliżoną do koncepcji starożytnych Greków, u których prawo na wejście do stadjonu i używanie jego urządzeń miał każdy obywatel Grecji, znajdując na miejscu odpowiednie siły instruktorskie. Jasną jest rzeczą, że tak pomyślany miejski stadjon sportowy stałby się instytucją doskonale demokratyczną, najdoskonalej — bo czynnie — propagującą piękno i pożytek sportu.

Wydaje nam się, że w chwili obecnej koncepcja stwarzania miejskich stadjonów sportowych jest w naszych warunkach najlepszą. Nie ulega bowiem wątpliwości, że stadjon miejski znacznie więcej przyniesie korzyści społeczeństwu, aniżeli stadjony klubowe.

Oczywiście, nie chcemy przez to twierdzić, że stadjony miejskie mają stanąć wpoprzek inicjatywie klubów w kierunku budowania boisk klubowych. Boiska klubowe stanowią urządzenia niezbędne, acz nie w tym stopniu konieczne, co stadjony miejskie. Niewątpliwie też w miastach, które posiadają już miejskie stadjony, współdziałać należy energicznie budowie boisk klubowych. Te ostatnie bowiem zawsze będą centrami sportu „pur sang", sportu, który w działalności swej kieruje się przedewszystkiem zasadami maksymalnych wyników indywidualnych i który przedewszystkiem dawać nam będzie szampjonów, zdolnych walczyć o sportowe imię Polski na terenach międzynarodowych.

M. E. JAQUES DALCROZE

1. NARODZINY GIMNASTYKI RYTMICZNEJ.

Jako nauczyciel harmonji, śpiewu i historji muzyki w konserwatorjum muzycznem w Genewie, Dalcroze doszedł do przeświadczenia, iż samo szkolenie fachowo - muzyczne nie prowadzi do celu, że należy raczej wprzód ucznia **wychować** muzycznie przez wyrobienie w samym ustroju podstaw, a więc: **słuchu i poczucia rytmu**. Jego oryginalny system nauczania zostaje opublikowany w r. 1905 na „kongresie reformy muzycznego nauczania" w Solurze i spotyka się z ogólnem uznaniem. Latem r. 1906 Dalcroze organizuje pierwszy kurs nauczycielski w Genewie i odtąd zaczyna się okres coraz większego rozwoju i pogłębienia jego metody, zwanej **„gimnastyką rytmiczną"**.

Odczyty i pokazy metody Dalcroze'a w wielu miastach Niemiec ugruntowały dalszą drogę pracy. Zaproponowano Dalcroze'owi przeniesienie szkoły z Genewy do Hellerau pod Dreznem. Dalcroze przyjął propozycję i po kilku latach uciążliwego zmagania się z trudnościami doczekał się wspaniałych warunków pracy: technicznie i artystycznie skończonego gmachu szkolnego, znakomitego zespołu współpracowników jak Nina Gorter, Adolf Appia, Paul Beopple, Wolf Dorn i in.

2. SZEROKI WIDNOKRĄG RYTMU.

Dalcroze, dawny profesor konserwatorjum, stał się teraz wybitnym pedagogiem, który na podłożu muzyki i z zamiarem służenia tylko muzyce odkrył przebogatą jaźń ludzkiego ciała. **Rytm**, który był celem jego początkowej pracy, staje się teraz **środkiem wychowawczym**; to co było praktycznem ćwiczeniem tylko, zaczyna nas prowadzić ku metafizyce. Hellerau stało się ogniskiem pracy wyrażającej się w wierzeniu, że **„rytm ucieleśnia ducha i uduchowia ciało.**

Dalcroze wychodzi daleko poza granice zadań muzyka - pedagoga; zużytkowuje on naturalną siłę rytmu dla rozwoju człowieka, jak inni ujarzmili parę lub elektryczność.

Współpraca z profesorem psychologji fizjologicznej na uniwersytecie w Genewie, E. Claparède, rozszerza pogląd Dalcroze'a na ustrój człowieka. Doskonałe zrozumienie w jego metodzie roli **unerwienia mięśni, impulsu i zatrzymania, martwych momentów, skupienia i przygotowania** — oto rezultaty przygotowania twórcy w kierunku psychofizjologicznym.



M. Jaques Dalcroze.

3. ĆWICZENIA RYTMICZNE.

Ćwiczenia rytmiczne obejmują od najelementarniejszych ruchów rąk i nóg podług prostych rytmów całą skalę kombinacyj charakteru i natężenia ruchów całego ciała, aż do trudnych studjów, odpowiadających bogactwem kompozycjom muzycznym.

Wielkie kompozycje ruchowo - rytmiczne wchodzą w dziedzinę pracy prawdziwie artystycznej i prowadzą od pracy indywidualnej do wielkiego zadania: kształcenia grupy. Niektóre utwory rytmiczne, dawane na scenie w Hellerau a także i niejedna masowa kompozycja polskich szkół rytmicznych osiągnęły poziom doskonałej sztuki.

———o———

Gimnastyka rytmiczna, mająca u nas wybitniejszych przedstawicieli pedagogów jak Mieczyńską, Wysockiego, Wiechowicza, Szczepanowską i w. in., rozwija się u nas pomyślnie. Na szerokim świecie uległa metoda Dalcroze'a dalszemu rozwinięciu nieraz bardzo dodatniemu i ciekawemu, niezawsze po myśli samego twórcy.

Przyjazd Dalcroze'a do Polski pozwoli nam zobaczyć, jakie różnice w metodzie pracy zaszły u niego od czasu ostatniego jego pobytu w Warszawie.

J. Lewakowski.



Fragment z misterjum rytmicznego w wykonaniu uczenic J. Mieczyńskiej.



K. Pastorska w ćwiczeniach na wolnem powietrzu.

PLASTYKA

CZY GIMNASTYKA TANECZNA?

Plastyka, oparta na wzorach Dunkan, przechodzi obecnie ostatnią fazę swego przekształcenia i rozwoju. Kierunek Mary Wigman, Labana oraz szkoły Hellerau - Laxenburg ujął niesystematyczne dotąd ćwiczenia plastyczne w ćwiczenia logiczne, oparte na fizjologji i studjum ruchu. Gimnastyka ta, dająca doskonałe przygotowanie taneczne, okazała swą wartość naocznie, zastosowana w szkole J. Mieczyńskiej.

P. Mieczyńska odbyła w tym roku studja w szkole Hellerau-Laxenburg; p. Pastorska, nauczycielka II i III kursu plastyki i gimnastyki tanecznej w szkole Mieczyńskiej, odbyła studja w szkole Dory Menzler, u Mary Wigman i u Labana. Doświadczenia te wpłynęły na zdecydowany wybór metody **gimnastyki tanecznej**, jako prowadzącej prostą drogą do celu i dającej lepsze rezultaty, niż sama metoda Duncan.

Taneczny talent p. Pastorskiej uzyskał teraz gruntowne podwaliny zdecydowanej metody pedagogicznej, której rezultatów już dziś widocznych możemy p. Pastorskiej powinszować.

LA MANCHE

W miarę wzrostu cywilizacji rośnie energja i ekspansywność człowieka, który szuka przed sobą coraz nowych przeszkód, by móc je zwyciężyć.

Ta skłonność do walki z przeciwnościami jest najgłębszą treścią sportu.

Ta „siła fatalna" kazała Scottom i Amundsenom podbijać bieguny, Mallorym piąć się „w trudzie i męce" na szczyt Ewerestu, Gerbault'owi zdobywać na wątłej łodzi oceany.

Tej to sile zawdzięczamy również historję La Manche'u.

———o———

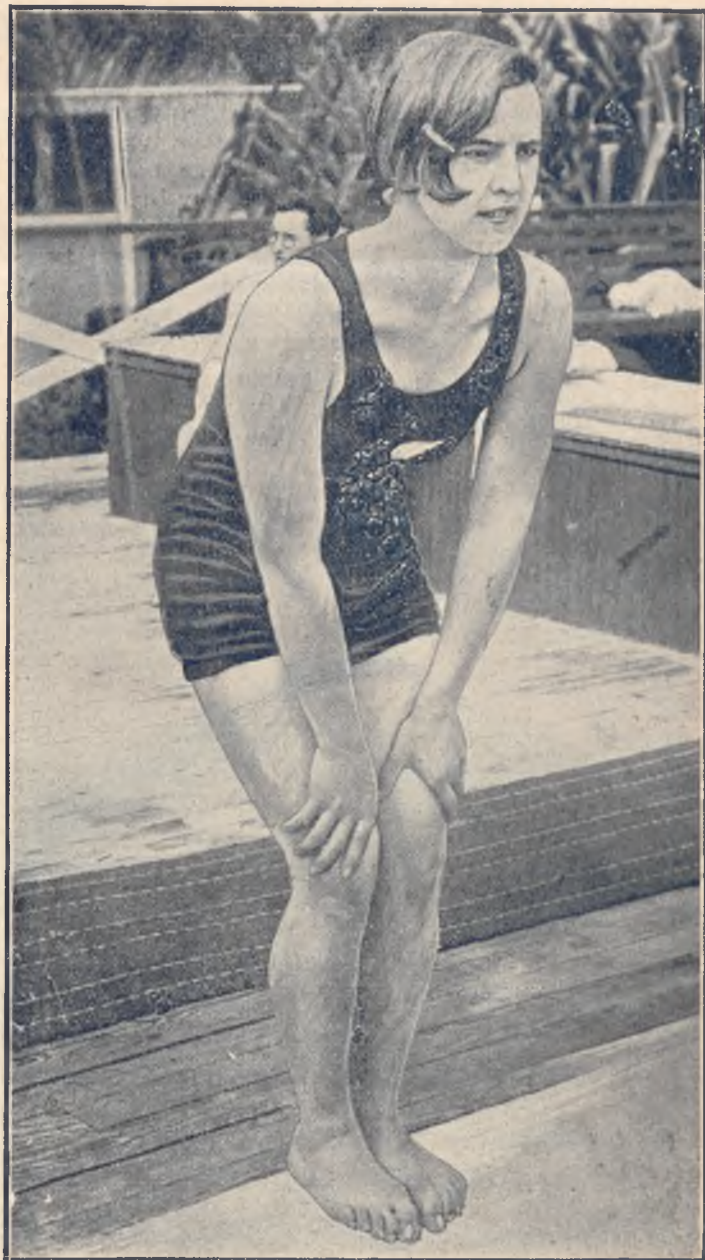
Kanał La Manche — jest to wąska cieśnina morska między Dover a Calais, szerokości 20 mil, dzieląca wyspy brytyjskie od kontynentu Europy.

Myśl przepłynięcia kanału nie jest własnością XX wieku. Podobno niezwykłego tego czynu dokonał już jeden z żołnierzy Cezara. Wieść o tem żyła w legendzie.

W r. 1875 przepływa La Manche Anglik, kapitan Matthew Webb, płynąc z Dover do Calais, w czasie 21 godzin 45 minut.

Świetny ten wyczyn przeszedł bez większego echa. Nie istniała wówczas jeszcze nowoczesna reklama, duch sportu nie płynął jeszcze w żyłach ówczesnych społeczeństw. Dover ufundowało pomnik i na tem koniec.

I znów płyną lata. Próby zdobycia La Manche'u nie powodzą się. Fakt zdobycia cieśniny zaczynają kwestjonować. Odpadali wszak najdoskonalsi pływacy ówcześni jak Cavill, który po 12½ godzinach walki z morzem w bliskości Calais musiał skapitulować.



Gertruda Ederle,
pierwsza triumfatorka nad La Manche'em.

W r. 1911, po wielu bezowocnych próbach, znowu zwycięstwo człowieka nad groźnym kanałem. Anglik Burgess przypływa z S. Foreland do Cap Griz Nez po 23 g. 40 min. walki z żywiołem.

Próby zdobycia mnożą się. Nie brak i kobiet.

Znakomita na owe czasy pływaczka, Anette Kellerman, słynna z piękności, kilkakrotnie kapituluje.

Dopiero r. 1923 przynosi nowe zwycięstwa. Kanał zdobywa naraz trzech pływaków: H. Sullivan (U. S. A.), Enrico Tiraboschi (Włochy) oraz Ch. Toth (U. S. A.).

Wspólną cechą wszystkich zdobywców kanału przed Ederle była... słaba umiejętność pływania. To też, gdy świat sportowy dowiedział się o próbie zdobycia La Manche'u przez amerykańskie dziewczę, 20-letnią miss Gertrudę Ederle, był pewny jej zwycięstwa.

Znakomici znawcy kanału, „weterani" Faber Wolffe i William Burgess, wtajemniczają ją we wszelkie kaprysy La Manche'u. Mimo to pierwsza próba kończy się fiaskiem.

Po rocznej przerwie wreszcie rozchodzi się po świecie niespodziewanie wieść, że 7 sierpnia 1926 r. młoda Amerykanka zdobyła kanał w czasie 14 godzin 32 minut, bijąc wszelkie dotychczasowe rekordy.

Entuzjazm, jaki opanował świat, da się porównać tylko z manifestacjami na cześć pierwszego zdobywcy oceanu, Charlesa Lindbergha. Ederle jest na ustach wszystkich. Pisma przepełnione opisami, fotografjami, wywiadami. „Chicago Tribune" za monopol na wiadomości o „królowej La Manche'u" ofiarowuje jej 1,200,000 dolarów. Kompozytorzy lansują nowy taniec, rodzaj charlestona, nazwany na cześć Ederle „Trudą". Jednocześnie wśród mężczyzn konsternacja. „Dziewczę amerykańskie" wyrwało pierwszeństwo z rąk płci brzydkiej.

Rozpoczynają się nowe próby. 27 — 28 sierpnia 1926 r. rodaczka Ederle, M-me Cremington Corson, zdobywa kanał jako druga z kobiet. Rekord męski Tiraboschi'ego znów pada.

Upokorzeniu mężczyzn kładzie kres Niemiec Vierkötter, zwyciężając kanał po raz siódmy w dziejach w doskonałym czasie 12 godzin 42 minuty.

Triumf Niemca pobudza ambicję narodową Francji. Wyznacza się wielką nagrodę dla pierwszego Francuza, którą wraz z rekordem La Manche'u zdobywa Geo Michel. Czas jego 11 godzin 5 minut jest nowym rekordem kanału.

Rok 1927 przynosi nowe próby. Kanał atakują kobiety. M-me Sion od lat kilkudziesięciu atakująca bezowocnie kanał i w roku bieżącym odpada trzykrotnie. Siedem razy odpada Miss Gleitze. aby za ósmym razem zwyciężyć w niezłym czasie 15 godzin 30 minut. W parę dni po niej zdobywa kanał młoda Miss Gill, również Angielka, w 15 godzin 9 minut.

Kanał spowszedniał. Dziś nikt nie zwraca wielkiej uwagi na nazwiska nowych bohaterów.

La Manche się jednak nie „skończył". Walka z cieśniną weszła tylko w nową fazę. Dziś nie wystarcza kanał przepłynąć, trzeba przepłynąć go w rekordowym czasie.

Chęć okrycia się sławą i zdobycia wielkich nagród pieniężnych była przyczyną paru afer, z których ostatnia, pani Cochran Logan, odbiła się po świecie najżywszem echem. M-me Logan, chcąc dowieść, jak słabą jest kontrola nad „kanalschwimmerami", zainscenizowała zdobycie kanału. Telegrafy całego świata 10 października b. r. rozniosły wieść, że kanał został po raz 12-ty zdobyty, przyczem rekord Ederle padł! Sensacja! M-me Cochran Logan otrzymuje 1000 funtów szterlingów za nowy rekord kanału i wówczas... przyznaje się do symulacji.

Na tem kończę historję kanału. Mimowoli myśl przenosi się ku Polsce, gdzie od 1925 r. czeka nagroda dla pierwszego zdobywcy „polskiego morza" za przepłynięcie Hel — Gdynia. Jak dotąd napróżno!

Tonny.



Przypuszczalny ruch na Kanale za lat kilka.

O ROZWOJU GIMNASTYKI KOBIECEJ

(Dokończenie).



Najstarszy strój ćwiczebny dla kobiet w Danji.

DANJA.

Franciszek Nachtegall, twórca pierwszego w nowych czasach instytutu gimnastycznego w Europie, zakłada w r. 1839 t. zw. normalną szkołę gimnastyki kobiecej i ustala oddzielny zasób materjału ćwiczebnego; lecz o ile w gimnastyce wojskowej poczynił wielkie postępy, o tyle w tej dziedzinie ze względu na brak odpowiednich funduszów oraz niezrozumienie społeczeństwa daleko nie zaszedł.

Pierwszym, który nanowo podniósł myśl Nachtegalla o reformie gimnastyki kobiecej, był prof. Drachman (około r. 1860), lecz jego gimnastyka była tylko mieszaniną niemieckiej i francuskiej. Wkrótce po nim rozpoczął swą działalność Paul Petersen i doszedł do nieco lepszych rezultatów, lecz dopiero od r. 1884 t. j. od chwili wprowadzenia w Danji gimnastyki Linga, sprawa zaczyna się polepszać, choć początkowo musiała zwalczyć wielkie trudności. Polegały one głównie na niezrozumieniu przez społeczeństwo (zwłaszcza na prowincji) doniosłości znaczenia gimnastyki dla kobiet.

I tak, kiedy E. Frier, dyrektor uniwersytetu ludowego w Vallekilde (Zelandja), wprowadza u siebie do programu szkolnego gimnastykę dla dziewcząt, otrzymuje listy anonimowe najrozmaitszej treści, grożące zbojkotowaniem tej uczelni, a niektórzy antagoniści wprost głosili, że Frier postradał zmysły. Niewzruszony apostoł idei pracuje wytrwale w dalszym ciągu. Udaje mu się zaangażować ze Sztokholmu nauczycielkę, absolwentkę Centralnego Instytutu. Pojawiły się wówczas inne trudności. Gdy rozpoczęto ćwiczenia z dziewczętami, nie posiadały one specjalnych kostjumów ćwiczebnych przytem lekcje odbywały się jedynie w zamkniętych salach, co przeszkadzało wyzyskać je jako moment propagandy. Nadto musiano zaniechać stosowania niektórych ćwiczeń.

Kostjum ćwiczebny według pomysłu Petersena.

Kiedy nauczycielka zażądała wprowadzenia kostjumu ćwiczebnego, sięgającego do kolan, na tem tle wynikł spór pomiędzy nią a dyrektorem, skłonnym do wprowadzenia kostjumu, który przez wzgląd na „przyzwoitość“ sięgałby do stóp. Ostatecznie uchwalono, aby sukienka sięgała nieco niżej kolan, lecz jednocześnie kostjum miał być opięty pod samą szyję. Drobne te fakty jaskrawo charakteryzują, jak w owych czasach wyglądała sprawa gimnastyki dla kobiet w kraju, któremu sądzonem było zająć pierwsze miejsce w tej dziedzinie.

Stopniowo zaczęto wprowadzać reformy Elli Björksten, a potem i Nils Bukh'a. Co się tyczy metody gimnastyki tego ostatniego dla kobiet, to jak słusznie pisze prof. Lindhard[5]) ...„Z gimnastyką kobiecą ćwiczenia te nie mają nic wspólnego; w książce Bukh'a niema nic o gimnastyce kobiecej poza temi banalnemi kwiatkami stylu, któremi staramy się zastąpić brak treści.

Może być tylko godnem podziwu, że kobiety w czasach, kiedy zrozumienie szczególnych wymagań gimnastycznych dla ciała kobiecego zatacza coraz szersze kręgi w większości krajów cywilizowanych, godzą się na uprawianie ćwiczeń cielesnych w stylu Bukh'a“...

[5]) J. Lindhard. Den specielle Gymnastikteori, Kopenhaga, 1927; str. 48 i 49.

Jak już poprzednio wspomnieliśmy, Agneta Bertram pchnęła sprawę na właściwe tory. I w tym wypadku wolę ograniczyć się do opinji prof. Lindharda:[6])

...„Odnowienie gimnastyki kobiecej nastąpiło dopiero dzięki Agnecie Bertram. Trudną jest rzeczą scharakteryzować jej system gimnastyki, gdyż istniejący materjał piśmienniczy jest w najwyższym stopniu szczupły; należy się tedy zwrócić do pokazów oraz ilustracyj.[7])

Gdybyśmy w jak najkrótszych słowach chcieli scharakteryzować reformę pani B. w tej dziedzinie, powiedzielibyśmy, że zmiana dotyczyła głównie wprowadzenia kobiecej formy ruchu do gimnastyki. Poprzedni reformatorzy gimnastyki z większem lub mniejszem szczęściem próbowali dostosować gimnastykę męską dla kobiet; żaden z nich nie odważył się zerwać całkowicie z gimnastyką męską. Lecz kobieca forma ruchu w większym jeszcze stopniu, niż męska, nie znosi zastygania w postawach.

To zwłaszcza miała pani B. na względzie; jej gimnastyka jest charakterystyczną „gimnastyką ruchową“; pod tym względem podobna jest do gimnastyki Bukh'a, choć estetycznie jest jej krańcowem przeciwieństwem. Pani B. musiała naturalnie wysunąć estetykę wyraźnie na pierwszy plan, bo bez tego kobieca forma ruchu nie mogłaby osiągnąć swego celu. Nie znaczy to bynajmniej, jak to stwierdzono wielokrotnie, że pani B. porzuciła gimnastykę dla plastyki, jeżeli przez plastykę pojmujemy ćwiczenia ciała, mające cel wyłącznie estetyczny. Ściślej określiwszy, gimnastyka pani B. jest gimnastyką według podstawowych zasad Linga. Zawiera ona nietylko znakomity moment estetyczny; wszechstronny zasób materjału ćwiczebnego obejmuje częściowo nader skuteczne ćwiczenia kształtu, to znowu ćwiczenia bardzo silne o wyraźnym momencie ruchu oraz ćwiczenia równowagi w bogatym zakresie. Dużą ilość tych ćwiczeń wykonywuje się, zgodnie z duchem systemu, w chodzie lub biegu.

Ponieważ ze strony pani B. nie został dokonany jakikolwiek podział zasobu materjału ćwiczebnego, nie będziemy tej sprawy tu omawiali“...

[6]) J. Lindhard. Den specielle Gymnastikteori. Kopenhaga, 1927; str. 63 i 64.

[7]) Te znajdują się w uniwersyteckiem laboratorjum teorji gimnastyki; nie obejmują jednakże lat ostatnich.



Kostjum ćwiczebny zastosowany przez p. Eli Björksten (Igrzyska Olimpijskie, Sztokholm 1912 r.).



Kostjum ćwiczebny Dunek z r. 1908

EWOLUCJA STROJU ĆWICZEBNEGO W GIMNASTYCE KOBIECEJ.

Wraz ze zmianą metody zmieniał się również i kostjum ćwiczebny. Na rys. 1 widzimy najstarszy strój ćwiczebny dla kobiet w Danji.

Wspomniany już Paul Petersen nietylko doszedł do lepszych rezultatów w gimnastyce, lecz również w znacznej mierze zreformował kostjum ćwiczebny (rys. 2). Rys. 3 przedstawia również ćwiczącą Paul Petersena w nieco odmiennym stroju, który w ciągu długiego czasu nie ulegał poważniejszym zmianom. W podobne kostjumy był przystrojony oddział Dunek na olimpjadzie w Atenach w r. 1906, prowadzony przez córkę Paul Petersena, Magdalenę, oraz na olimpjadzie londyńskiej w r. 1908 (rys. 4). W kostjumach takich ćwiczono również u Elli Björksten oraz we wszystkich innych krajach, gdzie stosowano gimnastykę dla kobiet.

W miarę wprowadzania reform, dotyczących samej istoty gimnastyki kobiecej, zwłaszcza gdy porzucono sztywną „gimnastykę postaw“ dla wdzięcznej „gimnastyki ruchowej“, wprowadzono kostjum, który pod względem estetycznym o całe niebo przewyższał dawne, a nadto okazał się wygodniejszy przy wykonywaniu odmiennych, wprowadzonych w „gimnastyce ruchowej“, ćwiczeń.

I tak, na olimpjadzie w Sztokholmie w r. 1912 Elli Björksten po raz pierwszy zastosowała chlamidę grecką ze spodenkami (rys. 5).

Obecnie kostjumy te obowiązują w całej Skandynawji oraz w wielu innych krajach, do których zdążyły już dotrzeć nowe prądy z dziedziny gimnastyki kobiecej.

Lecz są to tylko kostjumy odświętne. Najodpowiedniejszy do treningów jest strój kąpielowy, głosi jedna z wybitnych propagatorek gimnastyki kobiecej w Danji, lub powszechnie przyjęty obecnie kostjum lekko - atletyczny.

D. R.



Odmiana stroju ćwiczebnego według Petersena.

AUTOMOBILIZM

Pani Elly Junek, Czeszka, zdobyła na wyścigach samochodowych wokół Norymbergi w d. 17.VII r.b. wielką nagrodę Niemiec, puhar srebrny Niemieckiego Klubu Automobilowego oraz 6.000 marek niem. Młoda 20-letnia sportswoman od 6-ciu lat zajmuje się sportem i w roku bieżącym już po raz trzeci zdobywa nagrodę. Dwie poprzednie otrzymała na Targa Florio w Sycylji i w Brünn.

SKOK WDAL

Warunkami koniecznemi dobrego skoku wdal są: szybkość, odbicie i styl.

Bieg poprzedzający skok powinien być szybki, a odbicie od belki powinno wyrzucić ciało jak najwyżej. Im wyższy skok, — tem bardziej przedłuża się lot w powietrzu, a tem samem powiększa długość skoku.

Technicznie można skok wdal podzielić na cztery fazy: rozbieg, odbicie, lot w powietrzu i lądowanie. Rozbieg, odbicie i lądowanie są zawsze prawie jednakowe, podczas gdy technika lotu w powietrzu posiada kilka zasadniczych rodzajów stylów.

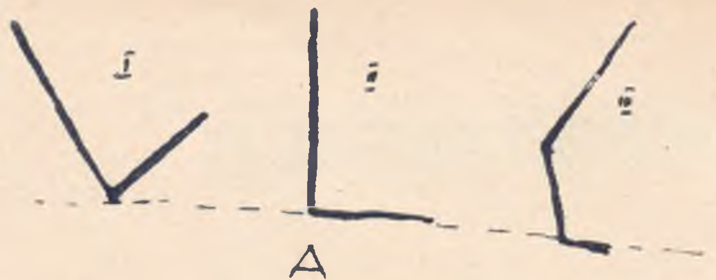
ROZBIEG.

Pierwszy i najważniejszy warunek dobrego skoku. Odbicie odbywa się z belki wkopanej w ziemię na równym poziomie z rozbieżnią. Warunkiem dobrze odmierzonego rozbiegu jest, by nogą odbijającą trafić napewno na belkę, nie patrząc pod nogi podczas ostatnich kroków ani też nie zmniejszając szybkości. Przekroczenie belki pociąga za sobą unieważnienie skoku.

Odmierzenie rozbiegu polega na tem, aby na rozbieżni wyznaczyć taką linję, z której rozpoczęty rozbieg zapewniałby trafienie nogą odbicia na belkę. Uczynić to najłatwiej w sposób następujący: na torze koło rozbieżni rysujemy linję. Nieco przed nią zaczynamy biec, poczem trafiwszy na nią którąkolwiek nogą, rozwijamy pełną szybkość. W odległości 12 — 18 mtr. od belki ustawiamy kogoś, by obserwował nasze kroki i zanotował ślad nogi odbicia np. pierwszy po piętnastym metrze. Przenosimy teraz tę odległość na bieżnię (najlepiej zmierzyć taśmą); mamy wówczas pewność — oczywiście, jeżeli krok biegu mamy już wyrobiony i mniej więcej ustalony — że trafienie odpowiednią nogą na pierwszy znak, pociągnie trafienie nogą odbicia na belkę.

Pożądanem jest parokrotne wypróbowywanie rozbiegu, gdyż przeważnie za pierwszym razem noga „nie wypada". Nie należy się tem jednak peszyć i gorączkowo przesuwać znaki, lecz jeszcze parę razy przebiec rozbieg (nie odbijając się a tylko biegnąc przez piasek — jak noga wypadnie). Nie trzeba się starać trafić na belkę, pociąga to za sobą fatalne „driblowanie" i tracenie całej szybkości. Krok powinien wypaść automatycznie. Nieraz przy specjalnych warunkach (wiatr, sypka rozbieżnia) trzeba nieco przesunąć znak, należy to czynić jednak oględnie i po dokładnem sprawdzeniu.

Rozbieg składa się zasadniczo z dwóch części: przygotowawczej i głównej. Linja wyznaczona poprzednio jest znakiem rozpoczęcia rozbiegu głównego. Znajduje się w odległości 12 — 18 mtr. od belki — nigdy bliżej. Rozbieg główny powinien mieć minimum 8 kroków. Linję rozbiegu przygotowawczego zaznaczamy mniej więcej w odległości 10 mtr. od linji rozbiegu głównego— zależy ona w dużym stopniu od indywidualności skaczącej.



Schemat A skoku wdal.

Rozbiegając się do skoku, rozpoczynamy lekki bieg na miejscu, poczem zaczynamy wolno, miękko biec. Po trafieniu odpowiednią nogą w znak drugi, zaczynamy biec coraz szybciej tak, by przez znak pierwszy przebiec już z całą szybkością, którą wytrzymujemy aż do 2 ostatnich kroków przed odbiciem, poczem zmniejszamy nieco napięcie mięśni, przygotowując je do odbicia. Na szybkości nic nie tracimy — skutkiem uprzednio nabytego pędu.

Biegnąc, należy kolana podnosić jak najwyżej i nie zanadto pochylać się naprzód. Pod żadnym pozorem nie wolno patrzeć na belkę.

ODBICIE.

Dobiegając do belki, należy myśleć tylko o tem, by jak najwyżej wybić się w górę. Patrzeć należy przed siebie lub do góry.

Odbijamy się z pięty. Im szybsze i elastyczniejsze jest przejście od fazy pierwszej do trzeciej (schem. A), tem lepszy skok.

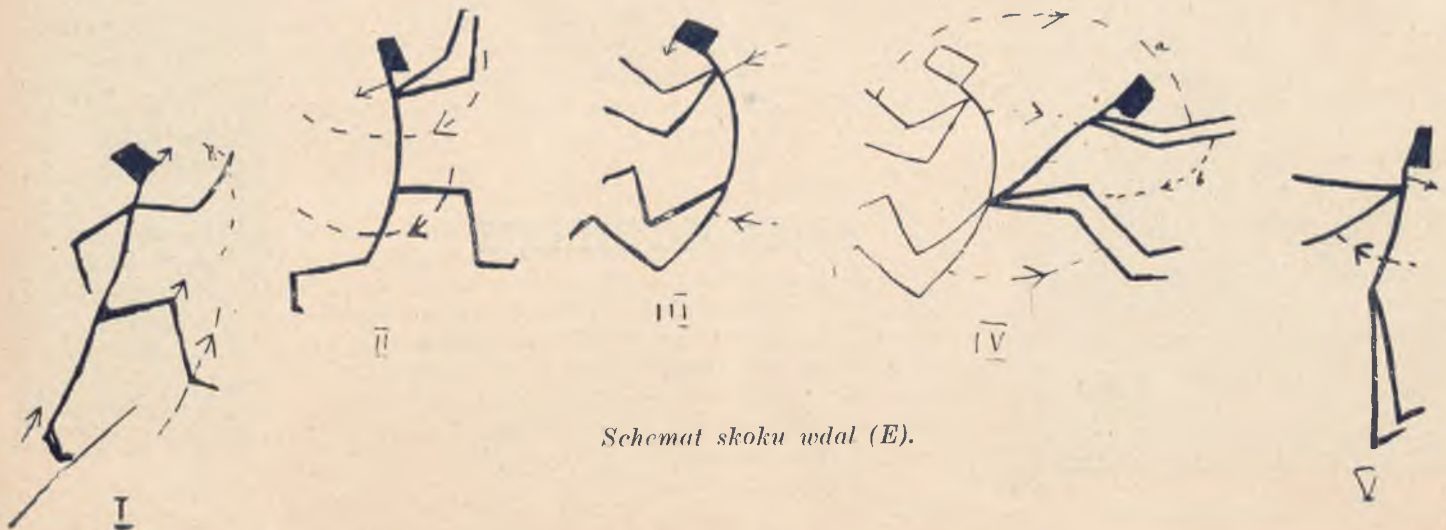
Odbicie nie polega jednak tylko na pracy nogi: w „windowaniu" do góry bierze udział całe ciało. Ciągniemy kolano drugiej nogi energicznie w górę i pomagamy sobie rękami. Praca rąk może być dwojaka: 1) wyrzucamy rękę przeciwną niż nogę — pozycja rąk jak przy biegu (schem. E), 2) obie ręce zgięte w łokciach wyrzucamy jednocześnie do góry.

Pierwszy sposób nadaje się do stylu nożycowego, drugi do „aniołkowego".

Głowę odchylamy do tyłu.

LOT W POWIETRZU.

Są dwa sposoby: pierwszy polega na tem, że lecimy, nie wykonywując żadnych ruchów pomocniczych. Po silnem wybiciu w górę, kurczymy kolana pod brodę (pozycja kuczna) i w tejże pozycji lądujemy. Jest to u kobiet najbardziej rozpowszechniony sposób skoku. Zaleca się dla zawodniczek o dobrym sprincie i odbiciu, a ma ym wzroście i wadze.



Schemat skoku wdal (E).

Drugi sposób polega na tem, że lecąc w powietrzu, wykonywamy szereg ruchów pomocniczych, mających na celu wypchnęcie ciała jeszcze o parę centymetrów dalej. Przy dobrej wadze a także przy dużym wzroście (gdzie należy wykorzystać długość nóg) lepiej jest pracować w powietrzu. Rozróżniamy tu dwa zasadnicze style: „aniołkowy“ i nożycowy. W pierwszym główną rolę odgrywa praca tułowia, w drugim — nóg.

STYL „ANIOŁKOWY“.

Po odbiciu (wyrzucamy obie ręce w górę) chwilę wyczekujemy w pozycji II, póki nie osiągniemy maximum wysokości skoku. Wtedy energicznie przeginamy się w pasie, odchylając głowę i wyrzucając nogi i ręce do tyłu. (Przyczem ręce prowadzimy nie nad głową, a od dołu!). Praca całego ciała dąży do tego, aby tułów jak najenergiczniej wypchnąć naprzód. Przed samem lądowaniem (nie zawcześnie) następuje przejście do pozycji IV. Zginamy się energicznie do przodu, tym razem ręce prowadząc górą. Nogi silnie wyrzucamy przed siebie, aby jak najdalej „zagarnąć“. Tułów i ręce także mocno wyciągnięte wprzód. W tej pozycji dotykamy piasku stopami. W tej samej chwili energicznie prostujemy tułów i pochylamy się naprzód, ręce mocno wyrzucając do tyłu. Ruch ten wypycha nas naprzód. W przeciwnym razie nieuniknionym byłby z poz. IV upadek wtył, co by mocno zmniejszyło długość skoku. Wszystkie ruchy w powietrzu należy wykonywać energicznie, lecz mimo to miękko. Ostre szarpanie nie wpływa dodatnio, ponieważ skraca skok, zamiast go wydłużyć.

(D. n.).

H. Jabłczyńska.



Skok wdal: pozycja kuczna.

GRY SPORTOWE PAŃ W P. I. W. F.

Jednym z ważniejszych czynników wychowania fizycznego kobiet są gry sportowo - ruchowe. Ruchy grających, ujęte w luźne ramy przepisów, są naturalne, zwinność, sprężystość, szybkość, dobra orjentacja wyrabiają się współmiernie. Dlatego też gry postawić by należało na jednem z pierwszych miejsc w wychowaniu fizycznem. Z radością przeto stwierdzamy, że wywalczają sobie one coraz więcej należne im stanowisko; piłka koszykowa, hazena, piłka ręczna, zdobywają coraz więcej zwolenniczek.

Propagatorkami gier były w znacznej mierze studentki P. I. W. F. 1925 r. Wystawiły one niezwyciężoną drużynę „hazeny“, która przyczyniła się do znacznego spopularyzowania tej dotychczas mało w Polsce znanej gry. P. I. W. F. „młodszy“ stara się utrzymać sławę swych poprzedniczek, i jednym z pierwszych czynów studentek było utworzenie reprezentacyjnej drużyny „hazeny“. Wiele starań dołożył instruktor Instytutu, p. Zygmunt Orłowicz.

Drużyna jest jeszcze bardzo młoda, niezgrana, często nieopanowana nerwowo, jednak stanowi bardzo dobry materjał, a co najważniejsze — pracuje usilnie nad swem wyrobieniem. Zaledwie miesiąc upłynął od otwarcia Instytutu, a już na boisku w Ogrodzie Saskim rozegrano szereg meczów z wynikiem wcale dla studentek pochlebnym.

Początkiem karjery hazenowej dla młodej drużyny był mecz ze „starym PIWF-em“.

Starsze koleżanki pokazały młodszym, jak grać należy, jak wygląda „klasa“ gry. Mecz odbył się 16.X. z wynikiem 5 : 3 na korzyść oczywiście absolwentek.

W następną niedzielę, 23.X. młoda drużyna P. I. W. F. próbuje swych sił z również młodą drużyną R. K. S. Skry. Górujące ogólnem wyrobieniem oraz wzrostem studentki osiągają natychmiast przewagę nad przeciwniczkami, bijąc je w stosunku 6 : 0.

W dniu 30.X. znów rozgrywka z absolwentkami, tym razem bardzo zacięta. Rezultat 7 : 3 dla „starego PIWF-u“.

Wreszcie 1.XI. studentki rozgrywają mecz z 26 drużyną harcerską. Rozgrywkę tę zaliczyć można do najmilszych meczów P. I. W. F. 1927 r. Młodziutkie harcerki bardzo ładnie i zgrabnie kombinowały.

Gra ta może służyć za wzór kulturalnej rozgrywki. Słabe technicznie harcerki przegrały w stosunku 6 : 1.

Obecnie organizowane są rozgrywki hazeny o puhar „Stadjonu“, przyczem zawody zapowiadają się interesująco, gdyż udział swój zapowiedziało 12 drużyn. Zgłoszone drużyny zostały podzielone na 2 partje, których mistrzowskie zespoły stoczą ze sobą ostateczną walkę. Rozgrywki zaczynają się już w niedzielę 6.XI. b. r., a oba P. I. W. F.-y, które wystąpią wspólnie, w składzie kombinowanym, walczyć będą tego dnia na meczu ze „Skrą“.

Należy dodać, że niektóre absolwentki P. I. W. F.-u zasiliły szeregi drużyn „hazeny“, „Warszawianki“ i A. Z. S.-u.

Alina Hulanicka.

KURSY MIMO - PLASTYKI RYTMICZNEJ I OPEROWEJ ADOLFINY PASZKOWSKIEJ.

W dniu 6 b. m. byliśmy świadkami miłej uroczystości: poświęcenia lokalu kursów mimo - plastyki rytmicznej i operowej p. Adolfiny Paszkowskiej.

Placówka pracy p. Paszkowskiej znana jest w Warszawie od szeregu lat. Zespoły taneczne p. Paszkowskiej w licznych występach z ubiegłych lat poznać się dały z najlepszej strony, wykazując poważne przygotowanie muzyczne oraz wcale wysoką technikę taneczną i rytmiczną.

W roku bieżącym p. Paszkowska niestrudzonym wysiłkiem zdobyła dla pracy swej podstawę, decydującą o dalszym pomyślnym rozwoju. Nowo - otwarty lokal, poświęcony przez księdza prałata Około-Kułaka, przedstawia się doskonale i pozwala na szerokie możliwości dalszej pracy. Lokal ten znajduje się w gmachu kinoteatru miejskiego.

Z racji uroczystości poświęcenia lokalu kursów, uczenice p. Paszkowskiej wykonały szereg produkcyj. Doskonale odtworzona została scena z opery Glücka „Orfeusz“ oraz z „Jasia i Małgosi“. „Zaproszenie do walca“ Webera należało do najudatniej interpretowanych tańcem utworów.

Dzięki uzyskaniu nowego, własnego lokalu, praca p. Paszkowskiej nabrać winna mocnych rumieńców życia. W tem przekonaniu Redakcja pisma naszego składa placówce p. Paszkowskiej szczere życzenia dalszej owocnej pracy.

LEKKA ATLETYKA

WARSZAWA.

Na zakończenie sezonu lekkoatletycznego zostały zorganizowane przez W. K. S. Legję międzyklubowe zawody kobiece. Zgłosiły się do nich, oprócz organizującego klubu, zawodniczki AZS-u Warszawskiego i Warszawianki.

Spotkanie tych klubów odbyło się na ślicznem boisku AZS-u w parku Skaryszewskim. Jest to jedno z najładniejszych boisk, jakie posiadamy. Dobra już obecnie bieżnia wygląda jak gładki wielki dywan. Oko z przyjemnością odpoczywa po ciągłym widoku brzydkiej skorupy w Agrykoli.

Program zawodów był następujący: biegi: 100 m., 800 m., 80 m. przez płotki; skok wdal; sztafeta 4 x 200 m. i rzut kulą.

Niestety, rzuty odbyć się nie mogły, gdyż na miejscu nie było żadnych przyborów.

Pogoda była zupełnie nieodpowiednia na zawody. Przenikliwe zimno, przelotny deszcz i dość silny wiatr obniżyły ogólny poziom wyników.

Bieg 100 metrów był dla wszystkich niespodzianką. Spotkały się Czajkowska (Legja) i Woynarowska (AZS. Warszawa). Prowadzi odrazu Woynarowska, która pierwsza przerywa taśmę w czasie 13,7 sek. (wynik nienadzwyczajny) o ½ m. przed Czajkowską i Chrupczałowską (AZS. Warszawa).

Skok wdal był ponownie terenem walki między Jabłczyńską i Konopacką (obie z AZS-u W-wa), które stale na zawodach mają mało różniące się wyniki, a już po raz drugi identyczne.

Po rozgrywce I-sze miejsce przypada w udziale Jabłczyńskiej 4.66 m.; II-gie Konopacka 4.66 m.; III-cie Schabińska (Legja) 4.39 m.

Bieg 80 m. przez płotki: Walk'ower Schabińskiej (Legja) w czasie 14,2 sek. Czas dobry, jeżeli uwzględni się brak konkurencji, a także niefortunne przejście 2 ostatnich płotków na 4 czy nawet na 5 kroków.

Sztafeta 4 x 200 m. — najciekawszy punkt programu ku przerażeniu zawodniczek odbył się bez torów. Skutki tej inowacji były opłakane. Jedna z zawodniczek przez kilka dni nie będzie mogła ruszać ręką dzięki silnemu potłuczeniu jej przez przeciwniczkę pałeczką sztafetową.

Od startu do połowy wirażu prowadzi Chrupczałowska (AZS. W-wa), tu jednak zostaje minięta przez Rokoszankę (Warsz.) i Schabińską (Legja). Prowadzi Warszawianka.

Po zmianie Konopacka (AZS. W-wa) odrabia stracone przez Chrupczałowską metry i uzyskuje prowadzenie o dobrych 18—20 metrów. Jabłczyńska ten dystans utrzymuje, Woynarowska też nic nie traci. Legja, która do ostatniej zmiany idzie jako III-cia, dzięki Czajkowskiej wychodzi na II-gie miejsce. Czas zwycięskiej sztafety AZS-u 2 : 02,8; II-ga Legja 2 : 08,2; III-cia Warszawianka.

Bieg 800 metrów wygrywa łatwo Wieczorkiewiczówna (AZS. W-wa) w czasie 2 : 47,2 o kilkadziesiąt metrów przed Czajkowską i Sosnowską (obie z Legji).

Wu.



Sztafeta „Warszawianki" 100 × 100 × 200 × 800
Od lewej: Kowalczewska, Wierzbołowska, Gawska, Rokoszanka.



Sztafeta Wisły 100 × 100 × 200 × 800 .
Od lewej: Radomska, Wiśka, Bednarska, Staszka.

KRAKÓW.

Dzień sztafet i płotków T. S. Wisła urządzony w Krakowie dn. 22 i 23 b. m. pokazał nam prawie wszystkie dobre zawodniczki okręgu krakowskiego. Szkoda tylko, że ucierpiał pod względem sportowym. Odnosi się to w równej mierze do organizacji, tak fatalnej, że podobnej nie pamięta historja sportów w Krakowie, oraz do zachowania się kierownictwa sekcji lekko-atletycznej Makkabi, które spowodowało swoje zawodniczki oraz zawodników do wycofania się ze startu w drugim dniu zawodów.

Jeśli chodzi o wyniki, to były one bardzo dobre, a sztafeta Wisły przez kilka godzin chodziła po świecie w tem błogiem poczuciu, że dzierży rekord Polski.

Wyniki szczegółowe:

4 × 60: 1) Wisła w składzie: Radomska, Staszka, Madejówna, Wiśka, 34.6, 2) Makkabi I, 3) Makkabi II.

800 × 200 × 100 × 100: 1) Wisła w składzie: Radomska, Wiśka, Bednarska, Staszka, w czasie 3.47. Czas ten stanowił rekord polski, lecz został w tym samym dniu pobity przez sztafetę Warszawianki, 2) A. Z. S. w składzie: Wanda Dubieńska (!!!) Wolska, Forkiewiczówna, Brzeźnicka.

10 × 100: 1) Makkabi w składzie: Feilgutówna, Zuckerówna, Teichtalówna, Goldnerówna II, Ferberówna, Freiwaldówna, Goldnerówna I, Kornówna, Tola. Czas 2.32.4, rekord okr. Martwy bieg.

4 × 100: 1) Wisła: Radomska, Bednarska, Staszka, Wiśka, 56.4. Martwy bieg.

4 × 200: 1) Wisła: Radomska, Staszka, Milewska, Wiśka, czas 2.4,3, rekord okr. Martwy bieg.

——o——

Po ustanowieniu nowego rekordu polskiego na przestrzeni 800 × 200 × 100 × 100 przez sztafetę pań Warta Poznań (3.51,2) w dniu 16 b. m. — podjęła krakowska Makkabi próbę pobicia tegoż rekordu w dniu 19 października. Sztafeta Makkabi w składzie Freiwaldówna, Kornówna, Goldnerówna, Tola przebiegła trasę tę w czasie 3.48.6, ustanawiając nowy rekord polski... na trzy dni.

KOGO UJRZYMY NA IGRZYSKACH W ST. MORITZ

Komitet organizacyjny II Zimowych Igrzysk Olimpijskich w St. Moritz odniósł sukces zupełny. Już obecnie do zawodów zgłoszono 22 narody, a żaden z krajów o wysokiej klasie sportów zimowych nie omieszkał pośpieszyć na zaproszenie organizatorów.

Szwecja i Norwegja stoją na czele tej długiej listy. Wezmą one udział przedewszystkiem w konkurencjach narciarskich, w których odegrają rolę pierwszorzędną, poza tem zawodnicy obu krajów startować będą w łyżwiarstwie, a Szwecja ponadto przyśle swą doskonałą drużynę do turnieju hockeya na lodzie.

Polska i Czechosłowacja zgłosiły swój udział w narciarstwie i hockeyu.

Kanada przypuszczalna zwyciężczyni w turnieju hockeyowym przysyła swą przepyszną reprezentację hockeyową prócz tego startować będzie w jazdach szybkiej i figurowej na łyżwach.

Anglja zdecydowana jest walczyć zawzięcie na wspaniałym torze saneczkowym „Cresta-Run" w konkursach na skeletonach oraz bobsleighach, poza tem możliwe, że obsadzi swymi zawodnikami pozostałe konkurencje igrzysk.

Jugosławja komunikuje, że weźmie udział w 10 konkurencjach, przedewszystkiem narciarskich.

Austrja zainteresowała się też specjalnie narciarstwem, poza tem drużyna jej weźmie udział w turnieju hockeyowym. Dziwnem wydaje się tylko, że mając dobrych zawodników w jeździe figurowej na łyżwach, kraj ten do łyżwiarstwa zgłoszeń nie nadesłał.

Finlandja, która długo nie mogła zdecydować się na wzięcie udziału w Igrzyskach, ostatecznie stanie do konkurencji w długodystansowych biegach narciarskich oraz jeździe szybkiej na łyżwach.

Belgja natomiast w przeciwieństwie do większości państw nie bierze żadnego udziału w narciarstwie. Interesują ją natomiast turniej hockeyowy oraz jazda na bobsleighach, do których przysyła swe drużyny.

Francja i Włochy wezmą udział w narciarstwie, turnieju hockeyowym i jeździe na bobach, poza tem Francja przyrzekła przysłać zawodników do łyżwiarstwa.

Wreszcie **Niemcy**, ukazujące się pierwszy raz po wojnie w szrankach olimpijskich, obeślą wszystkie punkty programu igrzysk.

Holandja przyśle łyżwiarzy, **Luksemburg** — osadę saneczkową, **Rumunja**, aczkolwiek oficjalnie zgłoszona, niewiadomo, w czem weźmie udział.

Naturalnie, że **Szwajcarja**, będąc gospodarzem Igrzysk, da się oglądać we wszystkich konkurencjach, podczas gdy **Hiszpanja, Litwa i Węgry** startować będą zaledwie w niewielu punktach.

Z krajów pozaeuropejskich, prócz wymienionej wyżej Kanady, wezmą udział **Stany Zjednoczone**, a ostatnie wiadomości głoszą, że i **Japonja** przyśle do St. Moritz swą reprezentacyjną drużynę narciarską, która prawdopodobnie będzie sensacją zawodów.

Do narciarskiego biegu patroli wojskowych, który stanowić ma zupełnie oddzielny punkt programu, nadesłały już zgłoszenia: Francja, Włochy, Czechosłowacja, Szwajcarja, Niemcy i Norwegja, a prawdopodobnie poza patrolem polskim wezmą w nim jeszcze udział: Finlandja, Litwa i Jugosławja. A więc i te zawody obesłane będą przez imponującą liczbę narodów, i tutaj pierwsze miejsce przyniesie nielada zaszczyt zwycięzcom.

Jeszcze cztery miesiące dzieli nas od tych wielkich igrzysk zimowych. Zapisy nie są zamknięte, to też należy się spodziewać, że liczba zgłoszonych narodów powiększy się jeszcze i być może dojdzie do trzydziestu. Lecz nawet i przy obecnym stanie rzeczy igrzyska muszą wypaść imponująco. Nadadzą im ton i rozmach wspaniali narciarze norwescy, fińscy i szwedzcy, którzy znów zadziwią świat cały mocą biegu i pięknem skoku: fenomenalni hockeiści kanadyjscy, żonglujący w szalonym biegu krążkiem gumowym; wspaniały tor saneczkowy, dozwalający na wielką szybkość jazdy — wreszcie piękny górski krajobraz, który da tej walce reprezentacyj sportowych odpowiednie ramki.

———o———

Pragnący uczestniczyć w Igrzyskach Olimpijskich w St. Moritz (11 — 19 lutego 1928 r.) jako widzowie winni zwrócić się niezwłocznie do Zarządu Kuracyjnego w St. Moritz, aby zamówić miejsce w hotelu. Ceny hotelowe zostały tam już ustalone i ogłoszone.

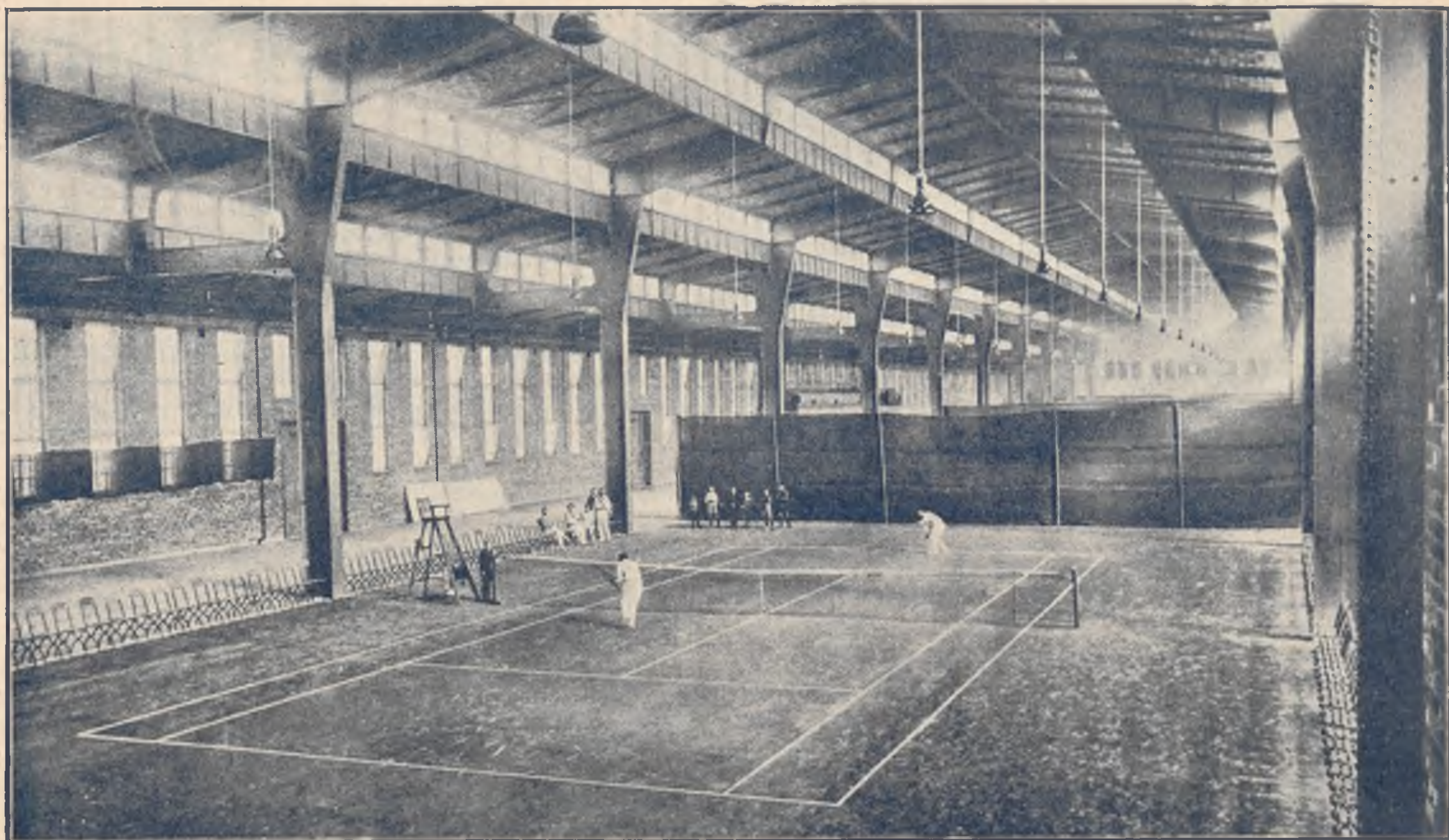
Pokój o jednem łóżku kosztować będzie zależnie od hotelu od 4 — 10 franków i wyżej, pokój o 2 łóżkach od 7 — 20 fr. i wyżej.

Za pokój z utrzymaniem, składającem się z 3 posiłków, wyznaczona jest w najtańszych hotelach cena minimalna 12,50 fr. i cena maksymalna 15 fr. W najdroższych hotelach minimalna cena wynosi 27 fr., maksymalna — 50 fr.

Szwajcarski Komitet Olimpijski wydaje karty abonamentowe na Igrzyska w cenie 200 fr. za I miejsce i 150 fr. za II miejsce. Karty te są ważne na wszystkie zawody.



Największa w Europie hala tennisowa, otwarta niedawno w Lipsku.



Jeden z krytych placów tennisowych w nowozbudowanej, największej w Europie hali dla białego sportu w Lipsku.

Prosimy pp. Prenumeratorki o spieszne uregulowanie prenumeraty za kwartał czwarty b. r.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; 1/2 kol. — zł. 100; 1/4 kol. — zł. 50; 1/8 kol. zł. 30.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 3 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.